

ニュースレター

~2014~



2014年  
2月

# 大田整骨院

## 阿久根院便り

～NO15～



阿久根院への来院歴がこの2月で20年になる吉田義美さん(52才)  
当院で定期的にメンテナンスを受けながら、いまでも走り続ける現役ランナー

＊走り始めたきっかけ・＊ 今日は、そんな吉田さんを特集しました。



昭和55年仕事に就き、職場で市内一周駅伝大会に出場。その後、10年間は冬場に走るだけでしたが、一緒に走る仲間が増え、その中には県下一周駅伝に走る人もいて、記録が縮まる楽しみを覚えたそうです。30歳の時、初めて県下一周駅伝に出水地区で出場。応援のすごさに驚きつつも、その中で走りとても楽しかったとのこと。

＊来院のきっかけは・＊

来院のきっかけは、20年前の県下一周駅伝の練習中にアキレス腱を痛めてしまったこと。



最初の半年間は毎日来院されました。

＊現在は・＊

の時、折多陸上少年団の指導員(コーチ)となり、現在はして、週3回子ども達の育成にも力を入れてらっしゃいます。



＊今後の夢は・お聞きしたところ・走れる限り、体力の続く限り、治療を続けながら走りたい！とのこと。

★毎月2つ以上のジョギング大会に出場し、52才になった今でも10kmを37分台で走り続けることができるは、毎日7時から8時まで練習をし、夜週2回大田整骨院に通い続けて、足腰の治療をしているおかげだとおっしゃってくださいま



痛くなる前のメンテナンス！スポーツをする方にはぜひおすすめしま



第19回 天皇杯 全国都道府県対抗駅伝大会 通称 ひろしま男子駅伝 感激しました！

広島の原爆ドームと宮島厳島神社の2つの世界遺産を結ぶコースで毎年開催されるひろしま男子駅伝。今年も1/19(日)に平和大通りから宮島街道を往復し平和大通りに帰ってくるコースで中学生、高校生、大学生、成人の各都道府県のトップランナーがたすきをつなぎました。阿久根院に来院される鶴翔高校の坂本くんと、加治木中の生徒も知り合いだったのでテレビに映るかな…とくぎ付けで観ていたのですが、最終結果が出て感激！

第4区 区間タイム1位 坂本大志くん 坂本君は、11分32秒 春高校を卒業して、トヨタ自

動車に就職するそうです。また新たな所で社会人ランナーとして走り続ける坂本君の活躍を期待します！！



### 第61回県下一周駅伝

2月15日午前9時鹿児島市役所前スタート

大田整骨院に来院したことがある、鶴翔高校の坂本君、鹿児島実業の片平君、出田君、西君、永山君たちも走る予定です。

楽しみですね。みなさんで応援しましょう！

2/15(土)鹿児島～加世田

2/16(日)加世田～出水

2/17(月)野田～日当山

2/18(火)国分～鹿屋

2/19(水)根占～鹿児島

# スタッフお気に入りの湯

天然かけ流し・炭酸水素塩泉

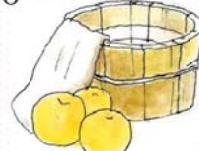


## みどり温泉



鹿児島市岡之原町130

国道3号線  
伊敷団地入口信号から入って  
車で10分



TEL099-243-5600

緑ヶ丘団地内にある、湯量も多くお湯が抜群にきれいだといいうみどり湯。広い駐車場もあり車でも行きやすく、緑に囲まれた温泉。8種類の薬草をブレンドした薬草湯では香りも楽しむことができます。冬至には柚子を浮かべたゆず湯があります。

10種類の浴槽..★寝ころび湯..ほんとうに寝てしまいそうなほど幸せな時間が過ごせます。

★塩岩盤低温サウナ..マイナスイオンが発生。長時間はいれて身体の芯まであったまります。

★超音波浴 ★低周波浴

★薬草スチームサウナ..老廃物を排出してリフレッシュ★気泡流 ★露天風呂 ★岩風呂

★ジャグジー ★薬草湯

★高温サウナ..汗を流して血行促進

館内レストラン..オーストリア直営農場からのお肉を使ったステーキあり。  
食事つき温泉プランも1900円~あります。

### 入浴料

★大人..380円

★子ども(7~12歳)..150円

★6歳以下..80円

### ★休憩室あり

AM5:30~AM0:00



鹿児島院 峰山

私のお気に入り！ とくにおすすめ！！

\*私のこだわりは、源泉かけ流しであること。  
それから.. \*野菜の販売がありやすくて美味しい！ \*売店のおそうざい ..特に焼き鳥がおいしい \*リラクゼーション(マッサージあり)



## ウィルスを防ぎましょう！ やっつけましょう



最近ニュースでも、インフルエンザやノロウィルスの発生をよく聞きます。

### ★おすすめアイテム

二酸化塩素分子が、空気中に浮遊するウィルス、菌、臭いを除去してくれます。

\*室内には..置き型ゲルタイプ  
(商品名..クレベリンゲルなど)

\*ネームホルダーに入れて、首からかけたり、ポケット

に入れて空間除菌を…

★気になる場所の除菌には..  
(商品名..クレベリンゲルなど)

\*ノロウィルスにもスプレーで対処！

(商品名..クレベリンスプレーなど)

★大田整骨院でも、インフルエンザとノロウィルス対策として、クレベリンゲルとクレベリンスプレーを室内に置いてあります。薬局にありますので、状況に応じていかがですか

★室内は・インフルエンザウィルスは低温、乾燥で長く生存します。喉や気管の粘膜は乾燥すると、防御力が低下して感染しやすくなります。なので..

室温21度以上・湿度50%加湿器やストーブにやかんをのせたりして、保ちましょう。

★そし今..の時期は、人込みや繁華街への外出を控えましょう。やむ得ない時は、マスクを着け、帰ってきたら必ず手洗いうがいを忘れずにしましょう！



### ご存知でしたか？

昨年12月より、道路改正法により車道にある路側帯では、自転車は必ず左側通行になりました。罰則(3か月以下の懲役か5万円以下の罰金)があるみたいです。イヤホンをつけ、スピードを出している自転車を見ても怖いのですが……。

車道での右側通行は危険ですので、気を付けましょう。

**自転車は左側通行を！**



～発行～

## 大田整骨院 阿久根院

阿久根市琴平町49

予約Telは **0996-73-3391**

ホームページ [www.ota-seikotuin.com/](http://www.ota-seikotuin.com/)

